

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 23 Марта 2024 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1 шт	228	11.64	16.25	34.11	326
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Батон	028	2.01	0.69	13.47	70
Печенье бисквитное (Лотте Чокопай, 1 шт)	028	1.12	5.04	18.2	123
Итого по меню Комплекс №1	66-76	15	22	80	574

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	033	1.81	0.33	14.85	102
Пряник (Северные, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Итого по меню Комплекс №2	81-20	25	27	109	737

Меню: Комплекс №4Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб Сельский	033	1.81	0.33	14.85	102
Пряник (Северные, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148
Скидка		0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №4	70-34	25	27	109	737

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0	0	9.98	40
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	9-20	5	4	40	210

Меню: Комплекс №6 (по желанию)Двухразовое питание учащихся 1-4 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, яйцо вареное, 180/10/48/1 шт	238	11.98	16.45	36.1	337
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Батон	031	2.23	0.76	14.91	77
Печенье бисквитное (Лотте Чокопай, 1 шт)	028	1.12	5.04	18.2	123

Двухразовое питание учащихся 1-4 с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК2

Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Пицца детская с сосисками	100	10.07	11.89	27.71	260
Итого по меню Комплекс №6 (по желанию)	105-44	26	34	126	911

Меню: Комплекс №7Двухразовое питание учащихся 1-11 кл. с ОВЗ и МОБ - ЗАВТРАК

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Рис отварной	180	4.4	7.26	40.77	256
Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	217	0.36	0.05	14.07	55
Хлеб Сельский	031	1.7	0.31	13.95	95.91
Пряник (Северные, 1 шт)	039	2.14	1.95	30.42	148

Двухразовое питание учащихся 1-11 класс ОВЗ и МОБ - ОБЕД

Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	0.26	0.06	15.27	59
Печенье бисквитное (Лотте Чокопай, 1 шт)	028	1.12	5.04	18.2	123
Итого по меню Комплекс №7	105-44	26	32	141	911

Зав. производством:

Калькулятор: